

<<矿泉水才是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<矿泉水才是最好的药>>

13位ISBN编号：9787531722595

10位ISBN编号：7531722593

出版时间：2009-8

出版时间：北方文艺

作者：藤田纮一郎

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 前言

水是药，但矿泉水才是最好的药。

如今，大量的矿泉水出现在市场上，买水喝已经成为一件自然而然的事。

这表明越来越多的人渴望喝到健康可口的水。

但是，也正因为矿泉水很贴近我们的生活，大家都不去注意它，也不知道喝矿泉水到底有什么健康作用。

很多人认为喝水就是用来解渴的，喝矿泉水和其他水没什么大的区别，甚至还有许多人认为市场上的瓶装水都是矿泉水。

其实这是一个很大的误解。

我们不仅不了解矿泉水，还对矿泉水持有错误的看法。

殊不知，矿泉水不仅可以补充多种必需微量元素，而且它还是人体最好的药！

为什么说矿泉水才是最好的药？

因为它含有的各种微量元素可以预防和改善疾病。

比如，矿泉水中含有的矿物质锶有强壮骨骼、防治心血管疾病之功效；偏硅酸对动脉硬化具有软化作用，对心脏病、高血压、动脉硬化、神经功能紊乱、胃病及胃溃疡等均有一定医疗保健作用，并具有防癌抗衰老的功能；镁是一种催化剂，促使人体中各种酶的形成，具有强心镇静的作用……根据需求选择矿泉水，并在最适宜的时间饮用水，可以保持身体健康，预防各种疾病，甚至能够起到改善身体状况的功效。

本书不仅会为你介绍水的基本知识、一些让你耳目一新的常识，而且会教你在减肥、缓解疲劳、改善便秘和体寒等各种情况下，如何饮用矿泉水、饮用什么样的矿泉水，以达到调理身体的目的。

另外，本书将介绍在市场上常见的一百多种名牌矿泉水。

希望本书能够成为一张帮助你了解如何正确地选择矿泉水、饮用矿泉水，通过喝矿泉水保持身体健康的处方。

东京医科牙科大学名誉教授 藤田纮一郎

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 内容概要

《矿泉水才是最好的药》不仅为你介绍一些让你耳目一新的矿泉水知识，而且告诉你在缓解疲劳、改善便秘和体寒、预防心脑血管疾病以及癌症等各种情况下，如何饮用矿泉水、饮用什么样的矿泉水，以达到调理身体的目的。

水是药，但矿泉水才是最好的药！

在欧洲，矿泉水被喻为“治病的万能中药”。

矿泉水是大自然赋予人类的天然良药，无毒副作用。

在西方还有专门的矿泉水疗法学科和用矿泉水保健、治疗的特殊方法。

矿泉水含有丰富的矿物质和人体所必需的微量元素，对人体有特殊的调节作用，这是其他饮用水所不具有的。

它含有的各种微量元素可以预防和改善疾病，缺乏微量元素就会引起内分泌系统失调而引发疾病。

为什么我们的身体会出现肩酸、体寒、便秘、腹泻、失眠、皮肤粗糙、疲劳、高血压、高血脂、动脉硬化、癌症等其他疑难杂症？

归根结底是因为内分泌失调、免疫机制低下！

所以要想调节内分泌、增强免疫力，就要补充特定微量元素。

最方便最快捷的方法就是饮用矿泉水。

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 作者简介

作者：(日本)藤田纮一郎 译者：张婧藤田纮一郎，1939年生于中国东北。

日本最权威的微生物及免疫学专家。

东京医科齿科大学医学系本科毕业，东京大学医学系博士毕业。

曾任金泽医科大学教授、长崎大学教授，1987年后任东京医科齿科大学医学系教授。

现任该大学名誉教授、人类综合科学大学人类科学系教授。

他还自费成立了一个研究机构——藤田研究室。

研究方向为寄生虫学、热带医学、感染免疫学。

藤田教授对寄生虫和共生微生物以及水质的研究已经到了入魔的程度。

他曾造访60多个国家研究水质，深知水的神奇力量。

出版过《大便书》、《矿泉水才是最好的药》、《血液暗号》（国内即将出版）等多部热销专著，并曾获得日本寄生虫学会奖、讲谈社出版文化奖、日本文化振兴会社会文化功劳奖以及国际文化荣誉奖。

<<矿泉水才是最好的药>>

书籍目录

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 章节摘录

插图：水的好坏之分如今，各种各样的水触手可得，水对你的身体真的有好坏之分吗？身体会忠实地告诉你答案。

有益水的3个基本条件对于健康状况不同的人来说，有益水的条件也不同，但以下3条是最基本的：矿物质成分的浓度（硬度）平衡； 水温； 是否有不纯净物（碳等）。

比如深山涌出来的水，谁喝了都会觉得可口。

当然，这里有一些环境因素，但主要原因是它满足了以上3个条件，合身体的口味。

这样的水称得上是有益水。

日本的水是软水，所以对日本人来说，比较习惯饮用软水。

有人觉得含矿物质多的硬水难喝，但只要慢慢习惯后就好了。

“难喝的水”有害于身体健康有害于身体健康的水也可以定义为“难喝的水”。

比如城市的自来水，为了使其成为安全的饮用水，自来水公司会使用漂白粉进行杀菌消毒。

这样，氯离子就会残留其中，不仅喝起来有漂白粉的味道，而且还会给身体带来不良影响。

（参照16页）适合身体的“有益水”的条件选择有益水的窍门就是选择让你感觉“可口”的水。

只要有稍许不好的感觉，如感觉有涩味等等，就不要喝了。

矿物质成分浓度（硬度）平衡水中的矿物质成分因水源地的地质而异。

即使硬度相同，如果镁的量多一些就会感觉苦，而如果钠的量多一些就会感觉咸。

最好是结合身体状况来选择适当的矿物质。

人感觉最好喝的水是矿物质成分浓度平衡的水。

适合身体的pH值（弱碱性）身体疲惫的时候，体液呈酸性。

这时，可以喝碱性水进行中和，让身体恢复弱碱性的健康状态。

而在喉咙肿痛、肌肤粗糙时，喝弱酸性的水可以起到明显的杀菌效果。

疲劳时饮用碳酸水国外的很多矿泉水含有较多的碳酸，称为碳酸水。

碳酸可以去除导致疲劳的元凶——乳酸，使血液流通顺畅，对消除疲劳十分有效。

另外，碳酸可以产生气体，能给人带来清爽的快感。

不含有害物质安全干净应该是“可口的水”的首要条件。

在日本，获得干净的水不是一件难事。

但在国外，通过水传染疾病成为一个越来越严重的问题。

近来，自来水中含有致癌物质三卤甲烷也成为日本饮用水的一大问题。

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 媒体关注与评论

凡是优质矿泉水都有四个作用：第一促进健康；第二辅助疗效作用；第三发挥药效作用；第四带来美丽。

——世界水文化研究会会长、著名水营养专家、中国医促会健康饮用水专业委员会主任 李复兴教授长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一。

——我国心血管病专家、中科院院士 王士雯教授矿泉水和一般饮用水不同，它含有锂、锶、锌、碘、硒等微量元素，有的还含有比较丰富的宏量元素，因而它能补充人体所需的微量元素和宏量元素，调节人体的酸碱平衡，这些特点都是一般饮用水所不具备的。

矿泉水是健康饮水之冠。

——全国饮用水卫生组组长、上海医科大学教授、博士生导师 朱惠刚

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 编辑推荐

《矿泉水才是最好的药》： 风靡日本和中国台湾的《大便书》作者鉴定全球矿泉水功效后推出的重磅新书 日本亚马逊网上书店饮食类排名第一 日本销量达170万册 水是药，但矿泉水才是最好的药 《矿泉水才是最好的药》首次附上全球各种矿泉水的功效，国内第一本关于矿泉水的权威读本，用矿泉水改善身体不适、调理“内环境”、美容养颜、健康一生的实践指南，身体不适？

请喝矿泉水！

天然良药？

请喝矿泉水！

改善“内环境”？

请喝矿泉水！

祛病养生？

请喝矿泉水！

美容养颜？

请喝矿泉水！

健康一生？

请喝矿泉水！

减肥、美容、肩酸、便秘、体寒、运动、吸烟、宿醉、睡眠、浮肿、饮食过多、疲劳、放松心情……

请喝矿泉水。

## <<矿泉水才是最好的药>>

### 名人推荐

凡是优质矿泉水都有四个作用：第一促进健康；第二辅助疗效作用；第三发挥药效作用；第四带来美丽。

--世界水文化研究会会长、著名水营养专家、中国医促会健康饮用水专业委员会主任李复兴教授 长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一。

--我国心血管病专家、中科院院士王士雯教授矿泉水和一般饮用水不同，它含有锂、锶、锌、碘、硒等微量元素，有的还含有比较丰富的宏量元素，因而它能补充人体所需的微量元素和宏量元素，调节人体的酸碱平衡，这些特点都是一般饮用水所不具备的。

矿泉水是健康饮水之冠。

--全国饮用水卫生组组长、上海医科大学教授、博士生导师朱惠刚

<<矿泉水才是最好的药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>